

2026年



1月

きゅうしょく しょくいく 給食&食育だより①

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ①・・・感謝して食べよう

曜日	月	火	水	木	金
エネルギー 食塩相当量	インスタグラム 		小学校中学年と中学生の 一食あたりの 上段:エネルギー量 下段:食塩相当量 を表示しています。		
献立と 配膳の図	# つばめの給食 1月の予定 ① 8(木) 燕東小、燕西小、燕南小、燕北小、小中川小、 燕中、小池中 燕中等、給食開始 9(金) 小池小、大関小、燕北中、給食開始				
あかの食品					
きいろの食品					
みどりの食品					
12日	13日	14日 燕市合併20周年おめでとう献立	15日	16日	
エネルギー 食塩相当量	小 655 kcal 2.7 g	中 787 kcal 3.3 g	小 636 kcal 2.8 g	中 752 kcal 3.7 g	小 784 kcal 3.1 g
献立と 配膳の図	せいじん ひ 成人の日	チーズ ツナサラダ ハヤシライス (ごはん)	飛燕舞のババロア 20周年お祝い燕の野菜とひき肉の炒め物 ルレクチソースのチキンソテー 桜咲け！燕の 混ぜごはん パーティーポッパー汁	きざみ和え 子持ちししゃもの磯辺フライ ごはん 高野豆腐の たまごとじ煮	中華サラダ 春巻き 中華めん マー婆ー ^{ラーメンスープ}
あかの食品	おもに血や肉となる たんぱく質を含む食品	牛乳 ぶた肉 ツナ チーズ	牛乳 とり肉 なると とうふ ぶた肉	牛乳 高野どうふ ぶた肉 たまご 子持ちししゃもの磯辺フライ 昆布	牛乳 ぶた肉 大豆ミート とうふ 春巻き ハム みそ
きいろの食品	熱や力のものとなる炭水化物 や脂質を多く含む食品	ごはん じゃがいも ルウ 米油 さとう	ごはん はるさめ さとう でんぶん 米油 飛燕舞のババロア	ごはん じゃがいも 米油 さとう 大豆油	中華めん ごま油 でんぶん さとう 大豆油
みどりの食品	体の調子を整えるビタミン やミネラルを多く含む食品	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト りんご キャベツ きゅうり	えだまめ 梅干し にんじん たまねぎ えのきだけ ごぼう うれんそう コーン ルレクチソース りんご レモン キャベツ こまつな	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり たくあん	もやし メンマ にら ねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり

ことし しょくいんぜんいん こころ こ きゅうしょく とど
今年も、職員全員で心を込めた給食をお届けします!ことし
＊ 今年もよろしくおねがいします

毎日給食が食べられるのは、農家さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを忘れず、食事のあいさつをして、残さず食べるようにしましょう。



食事のあいさつには
ひといのち
かかわった人や命への
感謝の気持ちが込められているよ。



つばめし
燕市が、令和8年3月20日で合併20周年を迎えることを記念し、「燕市合併20周年おめでとう給食」を
令和8年1月14日に提供します。
記念メニューは、児童生徒から、ごはん部門、おかず部門、汁物部門にかけて募集し、応募総数299件の中から選考しました。合併20周年を記念したアイディア満載の特別な給食を味わいましょう！

おうほ
みんなの応募レシピから燕市20周年おめでとう献立が完成しました！
採用されたメニューを考えてくれた方とメニューの内容を紹介します！

燕北小学校 3年 大泉 敬亮さん
燕市産の野菜をたっぷりと使った炒め物
さくらがた 桜型のにんじんを見つけたらラッキー*

20周年お祝い

燕の野菜とひき肉の炒め物

ルレクチソースの
チキンソテー

ひえんまい
飛燕舞のババロア

燕西小学校 2年 高橋 諒真さん
ルレクチの甘く爽やかな風味で、
とくべつかん 特別感のあるチキンソテー

さくらさ
桜咲け！

燕の混ぜごはん

じる
パーティーポッパー汁

燕中等教育学校 2年 山上 結衣さん
梅と枝豆を使用し、大河津分水の桜と
幸せが咲くことをイメージしたごはん

大関小学校 6年
三浦 杏奈さん、高山 奈紗さん、熊倉 寧々さん
真沢山で、お祝いのクラッカーをイメージした汁



つばめ推しリポーター
「桜咲ユメ」
©新潟県燕市



出典：家庭とつながる！新食育ブック ©少年写真新聞社

2026年



きゅうしょく しょくいく 給食&食育だより②

今月のテーマ②・・・学校給食週間

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



曜日	月	火	水	木	金
	19日 滅菌愛ティア献立	20日	21日	22日	23日
エネルギー 食塩相当量	小 729 kcal 2 g 中 884 kcal 2.4 g	小 619 kcal 1.7 g 中 758 kcal 2.1 g	小 690 kcal 2.8 g 中 847 kcal 3.4 g	小 629 kcal 2.3 g 中 756 kcal 2.9 g	小 609 kcal 2.2 g 中 738 kcal 2.6 g
献立と 配膳の図	春雨炒め 鶏肉のレモンあえ ごはん スキー汁	煮菜 さばのごま照焼き ごはん 沢煮椀	フレンチサラダ 白身魚フライ ソースかけ 米粉コッペパン お豆の豆乳 ポタージュ	ミニフィッシュ あさり入り中華スープ 豚キムチ丼 (ごはん)	納豆の五菜和え 厚焼きたまご ごはん とんじる豚汁
あかの食品	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ さばのごま照焼き 油揚げ うち豆 みそ	牛乳 ベーコン ひよこ豆 豆乳 白身魚フライ	牛乳 あさり とうふ 焼きぶた ぶた肉 ミニフィッシュ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 厚焼きたまご 納豆
きいろの食品	ごはん さつまいも でんぶん 大豆油 さとう はるさめ ごま油	ごはん はるさめ 米油	米粉パン 米油 白いんげん豆 赤いんげん豆 じゃがいも ルウ 米粉 大豆油 さとう	ごはん 米油 さとう ごま油 でんぶん	ごはん じゃがいも
みどりの食品	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ レモン バセリ サやいんげん だけのこ	だけのこ ごぼう えのきだけ にんじん きぬさや たい葉 チングンサイ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン	はくさい チングンサイ にんじん ねぎ えのきだけ キムチ たまねぎ たくあん	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ こまつな のざわな漬け たくあん
テーマ	学校給食週間 「食べよう！知ろう！給食の歴史」(ごはんは飛燕舞)				
時代	明治(始まりの給食)	大正(給食の広まい)	昭和(ごはん給食の復活)	平成(新潟で生まれた料理)	令和(未来へ残そうSDGs)
	26日	27日	28日	29日	30日
エネルギー 食塩相当量	小 522 kcal 2.1 g 中 637 kcal 2.4 g	小 625 kcal 1.7 g 中 757 kcal 1.9 g	小 668 kcal 2.1 g 中 805 kcal 2.5 g	小 608 kcal 2.6 g 中 764 kcal 3.2 g	小 644 kcal 2.4 g 中 777 kcal 2.8 g
献立と 配膳の図	青菜の和え物 鮭の塩焼き 飛燕舞ごはん すまし汁	りんご 栄養みそ汁 五色ごはん (飛燕舞ごはん)	みかん 塩もみ ポークカレー (飛燕舞麦ごはん)	たくあんきんぴら 麸っかつ 飛燕舞ごはん ほたて入りのべい汁	SDGsサラダ おからコロッケ 大根菜めし (飛燕舞ごはん) 皮つき野菜の みそ汁
あかの食品	牛乳 かまぼこ とうふ 鮭の塩焼き 油揚げ	牛乳 ぶた肉 とうふ 大豆ペースト みそ ひじき とり肉 油揚げ	牛乳 ぶた肉 青大豆 豆乳	牛乳 とり肉 かまぼこ 青のり ほたて	牛乳 とうふ みそ ツナ
きいろの食品	ごはん さとう	ごはん いもじょ さといも 米油 さとう ごま油 でんぶん	麦ごはん ジャガイモ ルウ 米油 さとう	ごはん さといも 麺カツ 大豆油 さとう ごま 米油 ごま油	ごはん ごま油 さつまいも おからコロッケ 大豆油 米油 さとう ノンエッグマヨネーズ
みどりの食品	にんじん ねぎ だいこん菜 えのきだけ こまつな キャベツ	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ サやいんげん りんご	たまねぎ にんじん りんご トマト キャベツ きゅうり みかん	にんじん だけのこ しいたけ たくあん きぬさや	だいこん菜 にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ こまつな 切干だいこん きゅうり えだまめ

1月24日～30日は
全国学校給食週間です！

1月の予定 ②

- 20日(火) 燕北小5年生なし
- 21日(水) 大関小4年生なし、燕中等3年生なし
- 27日(火) 燕西小5年生なし
- 28日(水) 燕南小1年生なし

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などを多くの方々に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図る
ねらいがあります。日本の学校給食の起源は、明治22年にさかのぼり、130年以上にわたるそのあゆみには、
子どもたちの健康と幸せを願う思いがあります。現在の学校給食は、ただおなかを満たすためだけでなく、食育
のための生きた教材となっています。

燕市の学校給食週間は・・・

1月26日(月)～30日(金)に実施します。

今年のテーマは、『食べよう！知ろう！給食の歴史』です。それぞれの
時代を物語る給食を味わいながら、給食の歴史を知る機会にします。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

26日(月)

明治(始まりの給食)



27日(火)

大正(給食の広まい)



28日(水)

昭和(ごはん給食の復活)



29日(木)

平成(新潟で生まれた料理)



30日(金)

令和(未来へ残そうSDGs)



明治22年に始まった
給食の代表的な献立のひ
とつは、焼き魚でした。

大正時代。給食は徐々
に広まり、代表的な献立
は、五色ごはんでした。

昭和51年。米飯給食
が正式に導入。カレーラ
イスが大人気でした。

わしょく
和食

けんこう
健康を考え
えた食事

ちいき
地域の
しきさい
食材

現代…給食は生きた教材

